



## Velkommen til ENERGIVERKET TRENING

### Energiverket Kjøita tilbyr:

Gruppetimer styrke  
 Egentrening i treningsrommet  
 PT – timer og minigrupper  
 Gogging og løpegruppe ute  
 Yoga  
 Dans  
 Helårsbading - Otra  
 Crossfit Lund og Lumber  
 Golf Et slag av gangen - Bjaavann  
 Bassengtrening – Aquarama helsebad  
 Spinning - Vågsbygd senter  
 Volleyball – KRS Brannstasjon

### Energiverket Søgne

Yoga og trening til musikk  
 Trening på Fresh fitness

### Energiverket Vågsbygd

Basseng egentrening - Vågsbygd svømmehall



# TRENING



Kristiansand kommune



ENERGIVERKET

Er dette noe for deg – da håper vi du tar kontakt!



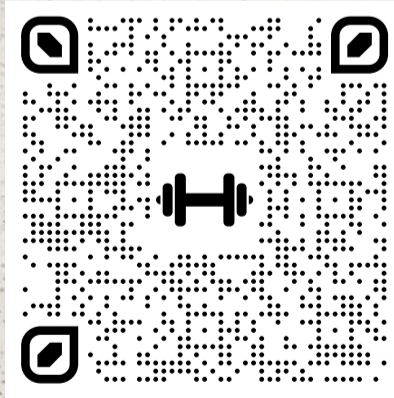
Tor  
Kapstad –  
90165818 –  
trener  
Fritidsenheten

Trond  
Offergaard -  
40646688  
Trener  
Crossfit

Ingvild-JB  
Abusdal  
90590406  
trener og  
fagleder  
treningstilbude

Vil du vite mer?  
Se timeplan og plakater på vår nettside  
[www.kristiansand.kommune.no](http://www.kristiansand.kommune.no) Energiverket

Eller kom til Kjøita 25 på introtime onsdager 14.30 og  
få mer informasjon om tilbudene våre



# TRENING



Ses på  
trening!

# God morgen

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Mandag 9.30 - 10.00

Onsdag 9.30 - 10:15

Fredag 9:30 – 10:15

Sted: Kjøita 25

Kontaktpersoner:

Tor og Ingvild



**God morgen er tre ulike morgentreninger med hvert sitt fokus for å kunne gi et variert tilbud og nå ulike målgrupper i små og store grupper.** Det er mulighet for egentrening i treningsrom like etter timene om en ønsker en litt lengre økt..

**Mandag: God morgen – mix trening (Tor)**

Dette er en god 30 minutters økt. Vi kombinerer Tors jallaaerobic, kondisbox og styrketrening. 8 plasser med påmelding i Spond.

**Onsdag: God morgen – Sirkeltrening (Ingvild/Tor)** Stasjonstrening/sirkeltrening med god variasjon av styrkeøvelser og tøying underveis i timen. 15 plasser med påmelding i Spond.

**Fredag: God morgen – styrketrening (Ingvild)** 8 plasser. Med påmelding i Spond Vi lærer å bruke styrketreningsprogram som kan brukes til egentrening .





# Sirkeltrening

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Onsdag

09.30 - 10.15

12.00 - 12.45

Sted: Kjøita 25

Kontaktpersoner:

Ingvild Abusdal



**Sirkeltrening ved Energiverket Kjøita er en effektiv måte å få trent hele kroppen på 45 minutter. Det er en gruppetrening inne på treningsrommet med treningsøvelser for hele kroppen, veiledet av personlig trener eller tilsvarende kompetanse.**

I våre sirkeltreninger er det en person på hver stasjon med 15 øvelser. Vi har 2 minutter jobbing og 30 sekunders pause på hver av stasjonene, så går man videre til neste øvelse og det blir en «sirkel» med treningsøvelser.

Treningen er spesielt nyttig for nybegynnere, da det gjør det lettere å komme i gang uten behov for mye opplæring. Når man begynner å bli kjent med programmet er det lett å gjøre øvelsene mer avansert og øke belastningen. Sirkeltrening gir opplæring i øvelser man også kan trene på egenhånd.

Ta kontakt og vi vil hjelpe deg i gang.





Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET



# Egentrening med og uten veileder

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Se tidspunkt i timeplanen  
for treningsrommet og i  
Spond appen

NB: Påmelding i Spond

Kontaktperson:  
Ingvild Abusdal



**Treningsrommet ved Energiverket Kjøita har et godt utvalg av utstyr og muligheter for ulike treningsformer. Her er det fint å øve på å bli komfortabel med å trene både alene og sammen med andre.**

Det er satt av tid i timeplanen til egentrening med og uten veileder for deltakere som deltar i øvrige treningsgrupper. Målsettingen er å kunne jobbe med å nå egne treningsmål ut over det tilbudet gruppetimene gir i trygge og sosiale omgivelser.

Egentreningstiden kan også benyttes som en vei inn til trening i grupper med veiledning fra Energiverket trenere. Deltakere kan også trene her sammen med annen oppfølger fra kommunehelsetjenesten eller fra SSHF ol. dersom dette er avtalt på forhånd

Ønsker du veiledning ta kontakt på SMS for å avtale tid.

Telefon: 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita  
Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06  
Tor: 90 16 58 18  
Trond: 40 64 66 88



ENERGIVERKET



# PT minigrupper

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

## Torsdager

10.00 – 10.45 U

11.00 – 11.45 P

13.00 – 13.45 K

14.00 – 14.45 M

Sted: Kjøita 25

Kontaktperson:

Ingvild Abusdal



**PT minigrupper er personlig trener (PT) veiledet egentrening med opplæring i 4 små grupper ved Energiverket Kjøita, inne på treningsrommet.**

Veiledningen kan gjelde alt fra å komme i gang med rolige øvelser for en vond kropp eller å lære tyngre styrketrening. Hver gruppe har ulike inntakskriterier.

Kriteriet for å bli med i minigruppene kan være spesielle tilretteleggingsbehov, tilvenning til å trene i grupper, videreutvikling, forberedelse til overgang til treningscenter og bygging av sosiale relasjoner. Gruppene er delt inn i Ung, Para, Kvinner og Menn

Dette er en lukket gruppe og det forventes regelmessig oppmøte i avtalt periode. Det kan være noe venteliste i noen av minigruppene, men det tas inn nye i gruppene gjennom hele året.





Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET



# Gogging

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Fredag

13.00 - 14.00

Kontaktpersoner:

Ingvild Abusdal

Tor Kapstad



**Gogging betyr at man veksler mellom å gå og jogge. Dette er en basis kondisjonsøkt med litt styrkeøvelser i tillegg. Vi trener ute, like ved Energiverket på Kjøita.**

Dette er en økt for deg som er utrent og vil komme i gang med noe trening, samtidig passer timen også godt for deg som har trent en stund og ønsker en litt roligere økt med litt liv og latter før helga starter.

Ute er det plass til mange og du kan ta med en venn eller noen du trenger for å ha det fint på trening. Klær etter vær. Det er stort sett fint vær når vi trener, nesten uansett hva værmeldingen sier, men av og til lager vi en alternativ økt inne for de som helst vil det.

Gogging gir også mulighet til (men ikke noe krav om) å delta i Sommerløpet i et felleskap der vi heier på hverandre uansett tempo.

Telefon: 41 49 45 85

Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06  
Tor K. 90 16 58 18



ENERGIVERKET



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET



# Fotball

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Tirsdag kl. 15.00-16.00

Onsdag kl. 12.45 – 15.00  
(Rusrelatert målgruppe)

Fredag kl. 12.45 – 15.00  
(Rusrelatert målgruppe)

Kontaktperson:

Tor Kapstad

901 65 818



DPS Solvang, SSHF og Fritidsenheten samarbeider om fotballtilbudet på tirsdagene kl. 15.00-16.00. Vi spiller innendørs i Vigørhallen fra oktober til april. Fra mai spiller vi utendørs på Krossebanen på Grim.

Onsdager og fredager har Fritidsenheten også fotball sammen med IK Start sitt gatelag for en egen rusrelatert målgruppe. På disse dagene er oppmøtested Sør Arena.

Ta kontakt med Tor for mer informasjon.

Telefon: 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita  
Instagram: energiverketkrs

Tor: 90165818  
Diderik: 48 23 18 31



ENERGIVERKET



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET



# Løpegrupp

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Tirsdag

11.15 - ca. 13.15

Kjøita 25, Kristiansand

Kontaktpersoner:

Ingvild Abusdal

Diderik Mollerup



**Løpegrupp** er tilknyttet Energiverket Kjøita og er en løpegruppe for de som ønsker å klare å jogge eller løpe 3 -5 kilometer eller mer. Treningene tilpasses deltakernes forutsetninger og ambisjoner.

Oppmøte ved Energiverket Kjøita så drar vi til turområder som Baneheia, Jegersberg, Odderøya ol. for å gjennomføre dagens økt. Det er alltid trening uansett vær (Vi trene inne ved behov). Felles lunsj i Kafe påfyll for de som vil etterpå.

For noen er det et mål å delta i Sommerløpet i 3 km, 5 km eller 10 km, for andre er det å få starthjelp til å komme i gang med egentrening eller å begynne i andre løpegrupper på sikt. Vi legger opp til enten et felles opplegg eller til delt nivå ut fra deltakernes nivå og behov.

Vil du bli med kan du møte på å introtime eller ta kontakt på SMS

Telefon: 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita  
Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06  
Diderik: 48 23 1831



ENERGIVERKET



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET



# TO TAG - helårsbading

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Onsdager 10.30 – 11.30

Kjøita 25, Kristiansand

Kontaktpersoner:

Ingvild Abusdal

Tor Kapstad

**2 tag er en helårs badegruppe som tar et bad i Otra hver onsdag uansett vær.**

Vi møtes inne på Energiverket Kjøita kl. 10.30 og går sammen til og fra. Etter badet har vi litt sosialt sammen i Kafe Påfyll.

Otra har plass til mange og dette er en åpen gruppe. Informasjon om endringer og påmeldinger gjøres i Spond, men det er også mulig å bare møte opp direkte i gangen ved treningsrommet inne på Energiverket Kjøita litt før kl. 10.30 og bli med.

Vi heier på hverandre og har en uformell markering av årets bader, årets nykommer og de som har badet flest ganger kåres i juni og desember.

Har du lyst til å bli med? Kom på introtime eller ta kontakt via SMS.



Telefon: 41 49 45 85

Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06

Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET

# Yoga med Martine og Nataliya

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

**Velkommen til en rolig yogaform som passer for alle!**

Du trenger ikke være myk eller i god form for å være med i yogagruppene. I timen får du tid og rom til å bli kjent med egne kropp. Vi retter fokus mot pusten, rolige fysiske øvelser og avspenningsteknikker. Timene onsdag og torsdag vil ha litt ulike fokus og vanskelighetsgrad. Møt opp i god tid til timen starter. Ta på behagelige klær.

**Onsdager** Oppmøte i multisalen i Frisklivssentralen

**Torsdager** Oppmøte i kafeen på Kongens senter 10 minutter før timen starter

Innmelding gjøres på introtimene og til Ingvild som gir beskjed videre til instruktørene. Ved venteliste tas det inn nye når det bli ledig plass. Når du har fått plass, melder du deg på eller av i Spond til hver time.

Ta kontakt, så sees vi!

**Onsdag 11.30 - 12.30 i**  
Frisklivssentralen Kjøita 17  
med Martine

**Torsdag 14.00 - 15.00 i**  
Kongens senter,  
Kongensgate 43 med  
Nataliya

Kontaktperson:  
Ingvild Abusdal  **Spond**

Telefon: 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita  
Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06  
Tor: 90 16 58 18  
Martine: 91 34 76 85  
Nataliya: 41 49 45 85



ENERGIVERKET



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET

# Aquaenergi

Vi står i bassenget og gjør  
enkle treningsøvelser

# Aquarama Helsebad

## Basseng trening

VI STÅR I BASSENGET OG GJØR  
ROLIGE TRENINGSØVELSER

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Fredag 10.00 (gruppe 1)

Fredag 11.00 (gruppe 2)

Aquarama helsebad

30 kr pr gang. Vipps og  
kortautomat

Kontaktpersoner:

Diderik og Tor K.



**Energiverket Kjøita og Fritidsenheten inviterer til Bassengtrening og Aquaenergi i Aquarama helsebad hver fredag. Bassengtrening er ledet av kvalifisert instruktør og er en systematisk trening for hele kroppen.**

Varmtvannet og dets egenskaper er gunstig for de som sliter med bevegelse og diverse smerter i hverdagen. Vannet gjør at kroppen og det som skjer inne i kroppen oppfører seg litt ulikt hvis vi sammenligner med kroppen på land. Tyngdekraften i vannet virker mindre jo dypere du er og oppdriften kan gjøre deg opp til 90% lettere sammenlignet med land. Det er påvirket av hvor stor del av kroppen som er under vann.

Bassenggruppene har begrenset kapasitet og krever påmelding via Fritidsenheten, får du ikke plass akkurat nå kan du stå på venteliste og en drop-in liste dersom noen melder avbud. **Det er oppmøte i kaféen på Aquarama for utdeling av bånd ol.**

Telefon: 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita  
Instagram: energiverketkrs

Tor: 90 16 58 18  
Diderik: 48 23 18 31  
Ingvild: 90 59 04 06



ENERGIVERKET



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET



# Crossfit Gruppe og PT timer

Lund  
Mandag: kl. 14:00  
Lumber  
Onsdag kl. 11.30 - 12.30  
Torsdag Kl. 12.35 - 13.30

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Mandag – Lund  
14.00 - 15.00 gruppe  
Onsdag –Lumber  
11:30 - 12.30 gruppe  
Torsdag  
09.00 – 11.00 PT timer Trond  
11.30 - 12.30 gruppe  
30 kroner pr. gang Vipps  
Kontaktperson:  
Trond Offergaard



**Energiverket tilbyr gruppetimer i Crossfit på Lund og Lumber. Timene er varierte, har høy intensitet og gir styrke, utholdenhet og fleksibilitet.**

Crossfit er funksjonell trening som passer like bra for unge som gamle og kan tilpasses den enkeltes behov. Her heier alle frem hverandre og alle er vinnere.

Gruppetimene varer ca 60 minutter og ledes av Coach Trond Offergaard. Han gir også PT timer etter avtale torsdager mellom 09.00 – 11.00.

På grunn av leie av lokale er det egenandel på 30 kr per time. Adresse: Crossfit Kvadraturen avdeling Lund (Kongsgård allé 61) og Lumber (Lumberveien 29c, Vågsbygd).

Tror du dette kan være noe for deg? Ta kontakt med Trond på SMS og lag en avtale – så ses vi!

Telefon: 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita  
Instagram: energiverketkrs

Trond: 40 64 66 88  
Ingvild: 90 59 04 06  
Tor: 90 16 58 18



FRITIDS-  
ENHETEN



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET

# SPINNING VÅGSBYGD

TRENING MED  
SPINNINGSYKLER INNE.  
NEDE I KJOSALEN  
VÅGSBYGD SAMFUNNSHUS  
VED AMFI KJØPESENTERET

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Mandag 12.00 - 13.00

Torsdag 12.00 - 13.00

**Energiverket Kjøita, Aktiv fritid og Fritidsenheten arrangerer Spinning i Vågsbygd i Kjosshallen. Siri Y. er en av våre innleide instruktører og har nå mange års erfaring med å lede våre spinningtimer på en strukturert og god måte.**

Spinning er innendørs "sykling" som består av oppvarming, rolig langkjør, intervall og hurtig tempo. Timen har til hensikt å gi treningseffekt til alle uansett form. Spinning har en enkel koreografi som blir ledet av en instruktør som motiverer deg og instruerer deg underveis i timen på tempo og om motstand skal være tung eller lett. Motstanden på sykkelen kan justeres til ditt behov. Er du ny på timen får du hjelp til å justere sykkelen slik at den passer til deg.

For å delta på spinning må du registreres via Energiverket Kjøita eller Fritidsenheten og melde deg på i Spond for hver gang. Du finner oss inn inngangen som vist på bildet til Vågsbygd samfunnshus, ned den runde trappen til venstre, og videre inn til venstre i Kjosshallen merket med Friskis og Svettis.

Kontaktpersoner:

Tor Kapstad

Ingvild Abusdal  **Spond**

Telefon: 41 49 45 85

Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Tor: 90 16 58 18

Ingvild: 90 59 04 06



ENERGIVERKET



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET

# Volleyball

## - deltakerstyrt trening i gymsalen ved KRS brannstasjon



Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

### Deltakerstyrt Volleyball trening

Deltakerstyrt volleyballtrening driftes av deltakere i et samarbeid med Energiverket Kjølita, Fritidsenheten og en frivillig volleyballgruppe som tidligere trente i gymsalen ved DPS Solvang.

Vi leier gymsalen ved Kristiansand stasjon med inngang på baksiden. Vi samles og spiller volleyball. Ha med rene innesko som tas på etter at du kommer inn i garderoben. NB møt opp i god tid da dørene lukkes når gruppetiden starter

Ansvar for å låse opp, ha dagansvar og rydde fordeles i gruppen med en komite som ledelse. Meld dere på i Spond eller på avtalt sms nummer til hver trening. NB møt opp i god tid da dørene lukkes når gruppetiden starter.

Ta kontakt med Tor Kapstad eller Ingvild Abusdal om du vil være med.

Tirsdager

16.30-17.30

Kontaktpersoner:

Tor Kapstad

Ingvild Abusdal

Oppmøte i  
Gymsalen KRS  
Brannstasjon,  
Torridalsveien 39  
Kristiansand



Spond

Telefon: 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjølita  
Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06  
Tor: 90 16 58 18



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET



# Vågsbygd svømmehall

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Fredag

14.00 – 15.00

Egenandel 30 kr

Kontaktperson:

Martin og Tor J.



ENERGIVERKET  
VÅGSBYGD

**Energiverket Vågsbygd inviterer til å delta på ukentlige tilbud om å dra i Svømmehallen i Vågsbygd. Dette tilbudet er et sosialt aktivitetstilbud for Energiverket Vågsbygds deltakere og nye deltakere er også velkommen.**

Dette er svømming og bevegelse i basseng og et godt og sosialt helsetiltak, det er ikke en organisert bassengtrening.

For de som allerede deltar er det ikke nødvendig med påmelding, men nye deltakere kan ta kontakt med Energiverket Vågsbygd i Nordre Hovedgårdsvei 18 eller via telefon for ytterligere informasjon og påmelding.

Dersom du ønsker informasjon om bassengtrening i Aquarama eller Kløvertun helsebad med Fritidsenheten kan du kontakte Fritidsenheten (Tor K. og Anna) og Energiverket Kjøita (Ingvild).

Ta kontakt så ses vi!

Telefon: 41 49 45 85 (Kjøita) 90 76 42 61 (Vågsbygd)  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita @EnergiverketVaagsbygd  
Instagram: energiverketkrs

Vågsbygd: 90764261  
Ingvild: 90590406  
Tor K.: 90165818



ENERGIVERKET

FRITIDS-  
ENHETEN



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET

fresh  
FITNESS

# Felles egentrening på Fresh Fitness - Søgne

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Tirsdager 10.00 – 11.00

Rådhusveien 47, Søgne

Kontaktperson:

Marianne



ENERGIVERKET  
SØGNE

**Trenger du noen å trene sammen med? Energiverket Søgne inviterer til treningsglede og felles egentrening på Fresh Fitness i Rådhusveien 47.**

Alle trener sitt eget opplegg, her er det sosiale og generell treningsglede som er poenget. Marianne leder samlingene hver tirsdag. Hun er ikke treningsinstruktør/personlig trener men ansatt og treningsinspirator ved Energiverket Søgne

Alle som deltar må selv ha eget abonnement hos Fresh Fitness. Om du ønsker å være med kan du ta kontakt med Marianne ved Energiverket Søgne for å få mer informasjon eller å avtale å møtes.

Ønsker du informasjon om flere treningstilbud via Energiverket kan du også ta kontakt med Ingvild og Tor nevnt nedenfor ved å sende en SMS og avtale tid. Ta kontakt så sees vi!

Telefon: 41 49 45 85 (Kjøita) – 90 77 05 73 (Søgne)  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita @EnergiverketSøgne  
Instagram: energiverketkrs

Marianne: 90 77 05 73  
Ingvild: 90 59 04 06  
Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET

FRITIDS-  
ENHETEN



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET

# Trening til musikk i Søgne

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Torsdag

13.00 – 14.00

Påmelding innen kl 12.00

Kontaktperson:

Linn Christin Solberg



ENERGIVERKET  
SØGNE

Grunnet utbedringer i Lundeveien, og pågående samlokalisering av Energiverket Søgne og Energiverket Nodeland, er lokalet til Energiverket Søgne stengt fra 1. mai 2026 inntil videre. Tilbudet har fortsatt åpent, ta kontakt på telefonnummer over dersom du er interessert i å delta ved tilbudet.

Telefon: 41 49 45 85 (Kjøita) - 907 70 573 (Søgne)  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita @EnergiverketSøgne  
Instagram: energiverketkrs

Linn: 90 77 05 73  
Ingvild: 90 59 04 06  
Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET



# Golf – Ett slag av gangen

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Mandager

Uke 18-27 og uke 33-39

Oppmøte Bjaavann  
kl.11.00 - 14.00 med  
avreise fra Kjøita 10.30

Ingvild-JB. Abusdal

Tor Kapstad

Diderik Mollerup

Sted: Bjaavann golfklubb  
Østre Ålefjærvei 195  
4634 Kristiansand S

## Golf Et slag av gangen – et tilbud for helt ferske og litt erfarne golfere

Golf Et slaga av gangen er et tilbud om å spille en enkel og sosial form for golf tilrettelagt for helt nybegynnere. Det er også for deg som har spilt før, men som trenger noen å spille sammen med.

Bjaavann golfklubb er vår vert og de som inviterer oss til dette fantastiske tilbudet. De stiller med golfkøller og golfbager til gratis utlån. Det er også med en golfvert i hver gruppe. Vi går ut i grupper på 3-5 personer..

Vi spiller 3-6 hull ut fra deltakernes forutsetninger. Dette gir ca 1,5 times gåtur på banen, eller trening på driving range eller putting green. Etterpå samles vi i klubbhuset for en sosial prat med vaffel og kaffe/te.

Dere kan ta et digitalt grunnkurs på nett og få praktisk trening sammen med oss til å få eget *Veien til golf* kurs. Dette er frivillig og ikke krav for å delta.

**Transport til Bjaavann må du i utgangspunktet ordne selv. Mandagsturgruppa har transport med 9 seter og om det er ledig plass der fyller vi opp ledige seter.**



FRITIDS-  
ENHETEN



Kristiansand  
kommune



ENERGIVERKET

# Dansenergi

Danserelaterte grupper ved Energiverekt Kjøita 25

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Tirsdag 14.00 - 15.00

Sted: Treningsrommet

Ingvild Abusdal

Dansenergi er et tilbud ved Energiverket som tilbyr danserelaterte grupper/kurs. Vinteren 2026 tilbyr vi:

**Tirsdag: Dans og trening til musikk i treningsrommet**

I denne timen har vi dans med enkel koreografi, linedans, og trening til musikk med og uten trommestikker. Vi øver på basis trinn og å bli komfortabel i bevegelse til musikk. Påmelding i Spond, inntak via Ingvild (Varer ut april 2026)

Onsdag 09.55 – 10.25

Sted: Skogstua

Janne Rommetveit

**Onsdag: Skogdans: fridans i skogstua/fellesstua**

I denne halvtimen setter vi på musikk og danser slik vi selv har lyst til. Gruppen bruker Spond, men man kan også møte opp uten påmelding.

Instruktørene er ikke utdannet dansere men bruker musikk og dansebevegelser som et redskap for fysisk trening, sosialt samvær og psykisk helse. Bevegelse til rytmer gjør noe med oss, hver på sitt vis. Vi skaper sammen en trygg ramme for å løsne litt opp i både muskler, følelser, smil og mestring.



Telefon: 41 49 45 85

Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06

Janne: 99 23 67 67



ENERGIVERKET



# Back in the ring yoga



Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Tirsdag 16.00 – 17.15

Sted: Kjøita 25 Skogstua

Kontaktpersoner:

Jeannette Contreras

Ingvild Abusdal



**Back in the ring Yoga er et tilbud spesielt tilpasset deltakere med rusavhengighetsproblematikk men egner seg også godt for deltakere som ikke har hatt en rusavhengighet.**

Dette er et Yoga tilbud i samarbeid mellom Energiverket og Back in the ring. En organisasjon som gir tilbud for folk som ønsker å gjøre comeback i livet. Organisasjonen er et nasjonalt tilbud med ukentlige yogaklasser og aktiviteter for rusavhengige. De henvender seg til alle dere som har gått på noen smeller, men ønsker å rette opp kursen og ta tak i livene deres. Deres filosofi er at alle kan gjøre rett for seg og alle fortjener en ny sjanse. Det handler om å se seg selv der man er og innse at vi er alle et produkt av vår fortid, men har mulighet til å påvirke vår fremtid.

8 plasser. Påmelding via SMS eller epost direkte til instruktør Jeannette [unionyogalillesand@gmail.no](mailto:unionyogalillesand@gmail.no) telefon 91129283

